**Тренінгове заняття «Спілкуватися – це класно!!!»**

 Підготувала

 психолог

 Козлівськог ліцею

 Козлівської селищної ради

 Бучинська О.В.

**Мета:** *Ознайомити підлітків з базовими положеннями теорії спілкування, формувати у здобувачів освіти навичок ефективного спілкування.*

**Наочне оформлення:** *плакат з правилами групи, ручки (15 шт.), фліп-чарт (2 шт.), стікери, зображення берега очікувань, аркуші паперу, маркери.*

***Хід тренінгу:***

**Тренер:** Наше життя дуже стрімке, цікаве, повне несподіванок, але в ньому існують найважливіші речі, які люди цінують понад усе, називаючи їх безцінними, тому що придбати ці речі не можна ні за які кошти. Як ви гадаєте, що це може бути? (життя, знання, здоров’я, повага, любов…) В ході наших зустрічей ви отримаєте нові знання про здоровий спосіб життя, вчитиметесь тому, як зберегти своє здоров’я впродовж довгих років. Отримувати ж нові знання та вміння перш за все допомагають спілкування та взаємодія з іншими людьми. Тому саме про спілкування ми з вами і поговоримо сьогодні. Ми з вами зібралися, щоб краще пізнати себе та своїх друзів та налагодити взаємодію в нашій групі. У цьому нам допоможе наше сьогоднішнє заняття на тему «Спілкуватися – це здорово!».

Нові знання ми здебільшого отримуємо в процесі спілкування з іншими людьми. Тому наше сьогоднішнє заняття спрямоване саме на те, аби ми вдосконалили своє вміння спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми.

**Вправа «Не хочу хвалитися, але я …» ( 2 хв.)**

***Мета:*** *Розвивати у підлітків уміння стислої самопрезентації.*

Зараз кожен з вас по черзі назве своє ім’я та скаже фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я…». Якщо ви не заперечуєте, то першою презентую себе я. ( «Не хочу хвалитися, але я добре вмію готувати»)

**Очікування учасників ( 3 хв.)**

Зараз я роздам вам невеликі аркуші паперу і пропоную написати на них чого саме ви очікуєте від нашого заняття. Після того, як ви напишете ваші очікування підійдіть до ось цього уявного моря і приклейте ваші кораблики на його хвилях.

**Вправа «Правила» ( 2 хв.)**

***Мета:*** *створити правила роботи в групі, сприяти створенню робочої та доброзичливої атмосфери під час тренінгу.*

Для чого в нашому житті існують різні правила? (щоб ми своєю поведінкою дотримувались загальноприйнятих норм, щоб інколи ми не ставили в незручне положення інших людей…) А зараз я пропоную вам прийняти правила за якими буде працювати наша група під час тренінгу… (Ставитися до всіх з добротою; ніколи не судити інших; поважати думки і переконання всіх членів групи; спілкуватися з кожним; уважно слухати інших; дозволяти іншим бути самим собою; ніколи нікого не принижувати; просити вибачення якщо ми когось образили.)

**Розповідь для активації уваги учасників (4 хв.)**

***Мета:*** *активізувати учасників для виконання наступної вправи, створити позитивний настрій.*

**ІСТОРІЯ ПРО РАЙ І ПЕКЛО**

Якось один іудейський мудрець звернувся до Господа з проханням показати йому рай та пекло.

Господь погодився і відвів мудреця до великої кімнати, посеред якої стояв величезний казан з їжею, а навколо нього ходили і плакали голодні та нещасні люди. Вони страждали, бо не могли поїсти, хоча в руках у них були ложки. Але ручки цих ложок були дуже довгі – довші за руки.

«Так, це справді пекло», – сказав мудрець.

Тоді Господь відвів мудреця до іншої кімнати, що була точнісінько така, як перша. Посеред цієї кімнати стояв такий самий казан з їжею, а люди, що були в кімнаті, тримали точнісінько такі самі ложки. Але люди ці були ситі, щасливі й веселі.

«Так це ж рай!» – вигукнув мудрець.

* Що відрізняло людей в одній кімнаті від тих, що були в іншій?
* Що зробили щасливі люди і були в змозі зробити нещасні?
* Що допомогло людям у раю бути щасливими?

**Мозковий штурм «Спілкування – це…» (4 хв.)**

***Мета:*** *Визначити поняття «спілкування», з’ясувати яке значення в нашому житті має спілкування.*

Зараз я пропоную вам подумати і сказати як ви розумієте, що ж таке спілкування? (відповіді записую на фліп-чарті). В кінці підводжу дітей до висновку, що конструктивно вирішити будь-яку проблему можна лише ефективно спілкуючись.

**Вправа «Складіть казку» (7 хв.)**

Із слів, які ліцеїсти називали під час мозкового штурму необхідно скласти цікаву, фантастичну казку.

**Енергейджер «Пересадки»**

А зараз я пропоную вам трішечки розслабитись.

Я буду говорити фразу «Зараз нехай поміняються місцями всі ті, у кого є щоденник, хто сьогодні чистив зуби, хто вчиться без «6», у кого довге волосся і т.д. Ті з вас, яким притаманна ця риса або мають даний предмет повинні помінятися місцями, не можна мінятися з сусідами зправа або зліва. У ведучого є все, навіть якщо у нього насправді цього немає. Ви повинні намагатись якнайшвидше зайняти чийсь стілець, той, кому стільця не вистачило, стає ведучим.

**Уточнення:** у ведучого є все, навіть якщо насправді у нього цього немає.

**Вправа «Зіпсований телефон» ( 3 хв.)**

А зараз я пропоную вам стати в колону один за одним. Я стану в кінці колони. Таким чином, всі ви повернуті до мене спиною. Доторкнувшись до плеча я запропоную повернутись до мене обличчям учаснику, який стоїть попереду. Потім я жестами покажу будь-який предмет (сірникову коробку, пістолет, волейбольний м’яч). Перший учасник повертається обличчям до другого і таким же чином просить його повернутися і показує предмет, другий передає третьому, третій – четвертому і т. д. Останній учасник показує та називає предмет.

***Умови:*** все це повинно робитися мовчки, використовуючи тільки жести, можна лише попросити повторити, учасники не повинні повертатися до того часу, поки попередній учасник не плеснув їх по плечу.

**Вправа «Який я у спілкуванні?» ( 5 хв.)**

Слово «діагноз» скоріш за все медичне, ніж психологічне, але для нас воно буде означати можливість дізнатись про себе щось нове. Для більш продуктивної роботи під час заняття вам необхідно на самому початку отримати початкову інформацію про рівень вашої комунікабельності.

 Ми це зробимо за допомогою невеликого **тесту «Який я в спілкуванні?»**

Тому я пропоную вам уважно прочитати запропоновані запитання тесту і відповісти на них якомога відвертіше і правдивіше. При цьому вам необхідно відповідати «так», «так і ні», «ні». Вибирайте один із варіантів відповіді, особливо не думайте над кожним запитанням. Ще раз звертаю вашу увагу на необхідність відповідати щиро, оскільки це потрібно перш за все вам.

А тепер самі запитання.

1. Чи багато у тебе друзів?

2. Чи завжди ти можеш підтримати бесіду в колі друзів?

3. Чи можеш ти подолати замкнутість, сором’язливість в спілкуванні з людьми?

4. Чи буває тобі сумно наодинці з самим собою?

5. Чи завжди ти можеш знайти тему для розмови при зустрічі із знайомим?

6. Чи можеш ти приховати свою роздратованість при зустрічі із неприємною тобі людиною?

7. Чи завжди умієш приховати поганий настрій, не зриваючи злість на близьких?

8. Чи вмієш ти зробити перший крок до примирення після сварки з другом?

9. Чи можеш ти утриматись від різких зауважень при спілкуванні з близькими людьми?

10. Чи здатний ти піти в спілкуванні на компроміс?

11. Чи умієш ти в спілкуванні ненав’язливо відстояти свою точку зору?

12. Чи утримуєшся ти в розмові від осуду знайомих за їх відсутності?

13. Якщо дізнався про щось цікаве, чи виникає у тебе бажання розповісти про це друзям?

Дякую за щирість та відвертість!

За кожну позитивну відповідь, тобто «так», поставте собі 3 бали. За кожну відповідь «так і ні» - 2 бали. За кожну негативну відповідь «ні» - 1 бал. А тепер підрахуйте свої бали.

*Інтерпретація результатів.*

**Від 30 до 39 балів.** Ти комунікабельна людина, отримуєш велике задоволення від контактів з близькими, знайомими і незнайомими людьми. Ти цікавий у спілкуванні, найчастіше «душа компанії», друзі і знайомі цінують тебе за вміння вислуховувати, розуміти, давати поради. Але не переоцінюйте своїх можливостей, іноді ти буваєш занадто балакучий. Будь уважний до співрозмовника, слідкуй за їх реакцією, намагайся не бути надокучливим.

**Від 20 до29 балів.** Ти в міру комунікабельна людина, але у спілкуванні виникають деякі труднощі. Друзів у тебе мало, не завжди знаходиш спільну мову із знайомими. Іноді, під час розмови буваєш нестриманим, неврівноваженим. Слід бути щирим, уважним по відношенню до свого співрозмовника. Крім того, тобі б не завадило стати більш впевненим у собі.

**До 20 балів.** Ти сором’язлива, замкнута людина, в кругу знайомих в основному відмовчуєшся, надаєш перевагу самотності. Але це зовсім не означає, що в тебе не має друзів і знайомих. Цілком ймовірно, що вони цінують тебе за вміння уважно вислуховувати, розуміти, прощати. Але, якщо тобі хочеться вільно висловлювати свою точку зору, стати цікавим співрозмовником, слід бути щирим у спірних питаннях, активно підтримувати розмову, не соромитись. А щоб висловлювання не здавалися недоречними, слід розвивати і вдосконалювати навики спілкування. Крім того, можливо, ти занадто критично відносишся до себе, до своїх знань, умінь і можливостям.

**Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування»**

***Мета:*** *з’ясувати уявлення учасників про важливі якості та вміння особистості, необхідні для ефективного спілкування.*

А зараз я пропоную вам об’єднатися у 2 групи. Протягом 4 хвилин ви повинні скласти і записати список якостей і вмінь людини, які, на вашу думку, необхідні для ефективного спілкування ( 1 група) та список якостей, які заважають ефективному спілкуванню.

Після цього учасники презентують свої роботи. Кожен учасник може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади.

**Поради для ефективного спілкування:**

Полегшіть іншим спілкування з вами, ідучи їм на зустріч. Для цього уважно вивчіть наступні рекомендації і використовуйте їх. І ви будете «душкою компанії».

1. Ідіть на зустріч людям з відкритим серцем.
2. Під час спілкування тримайтесь спокійно і впевнено.
3. Будьте терпимі, спокійні та оптимістичні.
4. Враховуйте інтереси інших людей.
5. Відповідайте взаємністю, доводячи готовність визнати вашу власну роль у спричиненні проблеми та показуючи вашу відкритість змінювати поведінку задля прийняття рішення.
6. Ставте запитання співрозмовникові, які допоможуть йому підібрати слова для вираження своїх інтересів.
7. Не говоріть про те, чого не знаєте. *(Кумедно виглядає людина, яка розповідає про речі, в яких не розуміється, тільки тому, що боїться виглядати некомпетентною).*
8. 3 готовністю вислуховуйте відгуки про себе.
9. Розкривайте співрозмовнику ваші позитивні і негативні почуття.
10. Приділяйте увагу невербальній поведінці – це є головним для правильного розуміння природи поглядів, почуттів співрозмовника і, можливо, навіть готовності продовжувати спілкування.
11. Спілкуючись, ставте запитання для перевірки правильності свого розуміння, переформовуйте своє розуміння позиції іншого, просіть повторювати важкий для розуміння зміст, щоб бути впевненим, що подаються точні повідомлення.
12. Не розмовляйте нібито "базарите з коришами". Спілкування вимагає від людини правильної мови. Помірне застосування сленга допустимо тільки в неформальній обстановці.
13. Завжди просіть вибачення, якщо ви образили свого співрозмовника.
14. Навіть в найскладнішій ситуації залишайтеся самим собою.

**Тренер:** Пам’ятайте про ці поради і нехай спілкування буде цікавим та приємним. Дякую.